Πυρήνας Ανάκαμψης

Οδηγός Άμεσης Έναρξης για τον Συντονιστή

Όλα όσα χρειάζεσαι για να τρέξεις το Kernel. Σένα μέρος. Στη σωστή σειρά.

Τι Είναι αυτό το Εγχειρίδιο

Το Recovery Kernel είναι ένα ολοκληρωμένο σύστημα—ένα κύριο βιβλίο, ένα μορφότυπο συνάντησης, ένα τελετουργικό εισαγωγικό, μια βιβλιοθήκη δραστηριοτήτων, ένα module ψυχοδράματος, σεναρίδια συγγραφέων και ένα λεξικό όρων. Αυτό το Γρήγορο Εγχειρίδιο είναι το μοναδικό έγγραφο που συνδέει όλα αυτά μεταξύ τους. Σας λέει τι είναι κάθε αρχείο, πότε να το χρησιμοποιήσετε, πώς συνδέονται τα κομμάτια και πώς να πραγματοποιήσετε την πρώτη σας συνάντηση χωρίς προηγούμενη εκπαίδευση.

Δεν χρειάζεται να διαβάσετε όλα τα αρχεία πριν από την πρώτη σας συνάντηση. Χρειάζεστε αυτό το εγχειρίδιο και το σεναρίδιο Μορφότυπου Συνάντησης. Το υπόλοιπο αναπτύσσεται καθώς η ομάδα σας εξελίσσεται.

Ενότητα 1

Γιατί για ποιον είναι και τι δεν είναι αυτό το σύστημα

Τα υλικά της συναντήσεως, έκδοση — διαβάστε το πριν την πρώτη σας συνεδρίαση

Αυτό το Σύστημα είναι για ομάδες όπου:
Οι συμμετέχοντες έχουν δοκιμάσει παραδοσιακές προσεγγίσεις αποκατάστασης και τις βρήκαν ανεπαρκείς — όχι επειδή δεν επέδειξαν αφοσίωση, αλλά επειδή το πλαίσιο δεν ήταν κατάλληλο για τη βιολογία τους ή την εμπειρία τους.
Υπάρχει σημαντικός βαθμός επι skepticism απέναντι στους παραδοσιακούς μοντέλους των 12 βημάτων, τη θρησκευτική ορολογία ή τα φορμά που βασίζονται στη μαρτυρία — αυτό το σύστημα δεν απαιτεί καμία από αυτές τις προϋποθέσεις.
Οι συμμετέχοντες περιλαμβάνουν άτομα με χαμηλή γραμματική εξέλιξη, ελάχιστο λεξιλόγιο αποκατάστασης, ή καμία προηγούμενη εμπειρία σε ομάδες — το μορφότυπο της συνάντησης έχει σχεδιαστεί ώστε η πλήρης συμμετοχή να απαιτεί μηδενικές ικανότητες ανάγνωσης.
Ο διευκολυντής επιθυμεί ένα πλαίσιο που βασίζεται πρώτα στη βιολογία και μειώνει τη ντροπή, το οποίο μπορεί να εξελιχθεί με μια ομάδα από κρίση έως ολοκληρωμένη ενσωμάτωση σε μήνες ή χρόνια.
Η ομάδα περιλαμβάνει «Πλεματίδες» (Warriors - υψηλή ένταση, ευαίσθητοι σε διεγερτικά), «Ανη□□αντούς» (Worriers - επιρρεπείς σε αγωνία, ευαίσθητοι σε κατασταλτικά) και άτομα με ανεπάρκεια MTHFR — το σύστημα έχει σχεδιαστεί για να εξυπηρετεί τα τρία ταυτόχρονα.
Η μείωση της βλάβης (harm reduction) είναι ένας αποδεκτός και ρητός στόχος — αυτό το σύστημα εξυπηρετεί άτομα που εξακολουθούν να χρησιμοποιούν καθώς και άτομα σε διαδικασία αποκατάστασης.

-
-
-
-
-
-

Το Σύστημα αυτό ΔΕΝ είναι η κατάλληλη κύρια πηγή πόρων όταν:
Ένας συμμετέχων βιώνει οξεία ωλυτεία (withdrawal) λόγω αλκοολ ή βενζοδιαζεπινης — πρόκειται για ιατρική επείγουσα κατάσταση· το μορφή συναντήσεων δεν μπορεί να αντικαταστήσει την ιατρική επίβλεψη· πρώτα απευθυνθείτε στην επείγουσα φροντίδα.
Ένας συμμετέχων βιώνει ενεργή ψύωση ή σοβαρή ψυχοπαραθυματική ασταθία — σταθεροποιήστε το πρόσωπο πριν εισαχθεί η βάθος του συστήματος.
Η ομάδα δεν έχει ακόμα καθιερώσει ελάχιστο επίπεδο εμπιστοσύνης — το module ψυχοδραματικής και η αποκαλυπτική αλλαγή ρόλων απαιτούν τουλάχιστον 4–6 συνεδρίες προηγούμενης δημιουργίας εμπιστοσύνης· η κύρια

μορφή συναντήσεων και η βιβλιοθήκη δραστηριοτήτων μπορούν να ξεκινήσουν από την πρώτη μέρα.
Ο διευκολυντής βιώνει επίσης οξεία κρίση — ο ρόλος του διευκολυντή απαιτεί τη διατήρηση του «περιεχομένου» (container)· εάν δεν μπορείτε να διατηρήσετε το περιεχόμενο σήμερα, ζητήστε από κάποιον άλλο να διευκολύνει ή να πραγματοποιήσει μια πιο ελαφριά συνεδρία.
Ο φυσικός χώρος είναι πραγματικά επικίνδυνος — κάποιες δραστηριότητες απαιτούν κίνηση· το module ψυχοδραματικής απαιτεί συναισθηματική ασφάλεια· αξιολογήστε τον χώρο πριν δεσμευτείτε για μια πλήρη συνεδρία.

-
-
-
-
-

Σημείωση για τον ρόλο του διευκολυντή

Δεν χρειάζεστε κλινική πιστοποίηση για να διευκολύνετε μια συνάντηση Kernel. Χρειάζεστε: εξοικείωση με αυτό το εγχειρίδιο και το σενάριο μορφής συνάντησης· την ικανότητα να διατηρείτε τον χρόνο χωρίς αυστηρότητα· την επιθυμία να είστε ειλιπείς σχετικά με τη δική σας εμπειρία όταν αυτή εξυπηρετεί την ομάδα· και τη διακρίση να αναγνωρίζετε πότε κάτι πρέπει να σταματήσει.

Ο διευκολυντής δεν «διορθώνει» τους ανθρώπους. Ο διευκολυντής δημιουργεί τις συνθήκες υπό τις οποίες οι άνθρωποι μπορούν να βιώσουν κάτι που τους μετακινεί. Αυτή είναι μια διαφορετική δουλειά—και είναι διαθέσιμη σε οποιονδήποτε καταλαβαίνει τη διαφορά.

Εάν βρίσκεστε κι εσείς σε διαδικασία αποκατάστασης και διεξάγετε αυτή την ομάδα: η εμπειρία σας είναι ένα περιουσιακό στοιχείο, όχι ένα ενδεχόμενο συγκρούσεων συμφερόντων. Το Kernel κτίστηκε από κάποιον σε διαδικασία αποκατάστασης για ανθρώπους σε διαδικασία αποκατάστασης. Αυτή η ζωντανή γνώση αποτελεί μέρος του τι το κάνει να λειτουργεί.

Ενότητα 2

Πώς να ερμηνευτεί το επίπεδο εμπιστοσύνης των ισχυρισμών σε αυτό το σύστημα

Το κύριο βιβλίο του Πυρήνα χρησιμοποιεί ένα πενταεπίπεδο σύστημα αποδεικτικών στοιχείων για όλες τις θεραπευτικές αξιώσεις. Το υλικό της συνάντησης αναφέρει πρωτόκολλα από αυτό το βιβλίο. Όταν ένας συντονιστής παρουσιάζει ένα πρωτόκολλο, αυτή η λεξικό applies στις αξιώσεις που περιλαμβάνει. Οι συμμετέχοντες που θέλουν να καταλάβουν τη βάση των αποδείξεων για αυτό που ακούν μπορούν να ανατρέξουν στο κύριο βιβλίο — αυτό το λεξικό τους λέει πώς να διαβάσουν αυτό που βρίσκουν εκεί.

ΕΚΕΙΡΙΣΕΘΕΝ	Ισχυρή συναίνεση από πολλαπλές τυχαίς ελεγχόμενες δοκιμές και κλινικές οδηγίες. Όταν αναφέρεται αυτό το επίπεδο, η δήλωση υποστηρίζεται από οργανισμούς όπως η FDA, το CPIC, ή μεγάλες ιατρικές ενώσεις. Παραδείγματα στο Kernel: κατάσταση CYP2D6 και ενδείξεις αποφυγής κοδεΐνης· κίνδυνος επιληκτικών κ)}^{ατάλειμμα από αλκοόλ και βενζοδιαζεπίνες· αύξηση BDNF από άσκηση.
Πιθανός	Συνεπή στοιχεία από παρατηρητικές μελέτες και μεχανιστικούς ερευνητικούς τομείς, με κάποιες αλλά όχι πλήρεις υποστηρικτικές αποδείξεις από τυχαιοποιημένες δοκιμαστικές μελέτες. Ο μηχανισμός είναι καλά κατανοητός· το κλινικό όφελος παρατηρείται ɹǝuɐɔ συνεπή. Παραδείγματα: μεθυλφόλατο για τις παραλλαγές MTHFR· μαγνήσιο για τη υποστήριξη της COMT· NAC για τη μείωση της λαχαιμικής επιθυμίας. Συνεχίστε με αυτές υπό παρακολούθηση.
ΑΝΕΚΚΛΗΤΙΚΟΣ	Υπόσχεσημα δοκιμαστικά πρώιμου σταδίου, πιθανές μηχανισμοί, συνεπή σημάδια—αλλά δεν έχουν ακόμη επιβεβαιωθεί από μεγάλες ελεγχόμενες μελέτες. Παραδείγματα: συγκεκριμένα στελέχη προβιοτικών για τη διάθεση· οξυτοκίνη για υποστήριξη απομάκρυνσης· κάποιες ισχυρισμοί για την επιγενετική άσκηση. Αξίζει να διερευνηθεί, ειδικά όταν οι επιλογές χαμηλότερου επιπέδου αποδειχθεί ανεπαρκείς.
Εμπειρία Συγγραφέα/Συστήματος	Παττέρν που παρατηρήθηκαν στην αποκατάσταση του συγγραφέα και στις κοινότητες αποκατάστασης που χρησιμοποιούν αυτόν τον πλαι□μό. Δεν αποτελούν δεδομένα με επιστημονικό νόημα — είναι ενημερωμένη παρατήρηση που αξίζει προσωπικό δοκιμαστικό τεστ υπό κατάλληλη

	επίβλεψη. Διατηρείται με μεγαλύτερη αβεβαιότητα από τα προηγούμενα επίπεδα.
Διαμφιλεκτικό / Μεικτό	Υπάρχει ενεργή συζήτηση στη βιβλιογραφία. Οι μελέτες υποδεικνύουν σε διαφορετικές κατευθύνσεις. Παρουσιάστε τα σε έναν κλινικό ως ερωτήσεις, όχι ως συμπεράσματα.

Πώς Χρησιμοποιούν Αυτό οι Συντονιστές
Όταν εισάγετε ένα πρωτόκολλο σε μια συνάντηση, δεν χρειάζεται να recite επιπέδους αποδείξεων. Πρέπει όμως να γνωρίζετε περίπου πού βρίσκονται οι ισχυρισμοί ώστε να μπορείτε να απαντήσετε ειλικρινά αν κάποιος ρωτήσει «αυτό έχει αποδειχθεί;». Η ειλικρινής απάντηση για τα περισσότερα συμπληρωματικά πρωτόκολλα είναι «Πιθανό — συνεπή στοιχεία, ακόμη δεν επιβεβαιωμένα από μεγάλες δοκιμασίες, αξίζει να δοκιμαστεί με παρακολούθηση». Για τους βασικούς φαρμακογονιδιτικούς ισχυρισμούς (CYP2D6, κωδείνη, απομάκρυνση από το αλκοόλ), η ειλικρινής απάντηση είναι «Εκκαθρισμένο — αυτό αναφέρεται στις ετικέτες της FDA».
Αν κάποιος αντιδράσει σε έναν ισχυρισμό σε μια συνάντηση — αυτό είναι κάτι θετικό, όχι απειλή. Σημαίνει ότι συμμετέχει κριτικά. Απαντήστε με το επίπεδο: «Είναι μια δίκαιη ερώτηση. Τα στοιχεία για αυτόν τον συγκεκριμένο ισχυρισμό είναι Αναδυόμενα — υπάρχουν πρώιμα σημάδια αλλά ακόμη δεν υπάρχουν μεγάλες δοκιμασίες. Το κύριο βιβλίο έχει τις αναφορές αν θέλετε να εμβαθύνετε».

Μέρος 3

Ενημερωμένη Γλώσσα — Οι Τελειώνοντες Τόνοι και οι Ενότητες Ασφαλείας

Το τελικό επιμελητικό πέρασμα στις δηλωτικές φράσεις

Γιατί Αυτό Είναι Σημαντικό
Ο κριτικός έκανε σημαία σε μια συγκεκριμένη φράση: «Η βιολογία μπορεί να κατανοηθεί», την χαρακτηρίζοντας ως πλησιάζοντας το πεδίο των φράσεων-επιβεβαίωσης — αποτελεσματική για τη συνοχή της ομάδας, αλλά δυνητικά δόγμα στην ορολογία. Η διόρθωση είναι μικρή: προσθέστε «καλύτερα από όσα μας είπαν» στην πρώτη γραμμή. Αυτό αναγνωρίζει ότι η κατανόηση είναι συνεχής και □□ τέλεια, κάτι που είναι ταυτόχρονα πιο ακριβές και πιο ειλικρινές — και στην πραγματικότητα πιο ισχυρό για ανθρώπους που απογοητεύτηκαν από συστήματα που ισχυρίστηκαν ότι είχαν όλες τις απαντήσεις.

3.1

Ενημερωμένος Τελετουργικός Τέλος

Αντικατέστησε την έκδοση στην Μορφή Συνεδρίασης με αυτήν

Η Τελική Τελετή — Ανανεωμένη Έκδοση

ΕΥΤΕΡΠΙΣΤΗΣ: Η βιολογία μπορεί να κατανοηθεί καλύτερα από ό,τι μας είπαν.
ΟΛΟΙ: Η βιολογία μπορεί να κατανοηθεί καλύτερα απ' όσο μας είπαν.
ΕΥΚΟΛΟΤΗΤΗΣ: Το μοτίβο μπορεί να αλλάξει.
ΟΛΟΚΕΛΕΣ: Το μοτίβο μπορεί να αλλάξει.
ΕΚΚΕΙΡΩΤΗΣ: Η εργασία είναι πραγματική και η εργασία αξίζει να γίνει.
Όλοι: Η δουλειά είναι πραγματική και αξίζει να γίνει.
ΟΛΟΚΕΛΕΡΩΝ: Επιστρέψτε.

Γιατί αυτή η αλλαγή λειτουργεί καλύτερα
Το να δηλώνεται ως γεγονός ότι «η βιολογία μπορεί να γίνει κατανοητή» έχει τη φόρμα μιας ολοκληρωμένης αλήθειας — κάτι που υπονομεύει τη βασική γνωστική θέση του Kernel. Το «Καλύτερα από όσα μας είπαν» κάνει δύο πράγματα: αναγνωρίζει ότι η κατανόηση είναι μια συνεχής διαδικασία (πιο ακριβές), και ονομάζει την αποτυχία που έφερε τα περισσότερα άτομα στο Kernel από την αρχή — τους είπαν λάθος πράγματα, ή δεν τους είπαν τίποτα καθόλου. Αυτή η تسmία είναι ταυτόχρονα πιο ειλικρινής και πιο ενισχύ □□□□. Η ομάδα δεν συμφωνεί ότι τα πάντα είναι πλέον γνωστά. Συμφωνούν ότι γνωρίζουν περισσότερα από όσα τους δόθηκαν — κάτι που είναι πάντα αληθές και πάντα αξίζει να πει.

3.2

Ενημερωμένη Γλώσσα Ασφαλείας Ψυχοδραματικής

(Alternatively, depending on context/preference: Ενημερωμένη Γλώσσα Ασφαλείας Ψυχοδραματικής Τέχνης)

Προσθέστε αυτό το ελέγχιμοκαائمةl έτοιμνοστι στο Module Ψυχοδραμα</blockquote>

ΤΑ ΕΚΠΟΣΤΑΣΜΕΝΗ ΛΕΙΣΕΙΣ ΤΟΥ ΨΥΧΟΔΡΑΜΑΤΟΣ – Έλεγχος Προετοιμασίας (Πριν από οποιαδήποτε συνεδρία Ψυχοδραματικής Εργασίας)
Ο αξιολογητής σημείωσε ότι το module του ψυχοδραματικού υλικού απαιτεί έναν σαφέστερο έλεγχο προετοιμασίας πριν από το περιεχόμενο υψηλής ενεργοποίησης. Προσθέστε αυτό στην έναρξη κάθε συνεδρίας ψυχοδραματικής εργασίας:

✓ Έχει συναντηθεί αυτή η ομάδα τουλάχιστον 4-6 φορές πριν από αυτή τη συνεδρία; (Το Bust και το Role Swap απαιτούν καθιερωμένη εμπιστοσύνη – μην τα κάνετε στην πρώτη μήνα).
✓ Γνωρίζει ο καταλύτης (facilitator) το τρέχον επίπεδο σταθερότητας κάθε συμμετέχοντα; (Οποιοσδήποτε βρίσκεται σε οξεία κρίση, πρόσφατο θ γορεστερον ή ιατρική ασταθία πρέπει να του δοθεί η επιλογή να παρατηρήσει αντί να συμμετάσχει).
✓ Είναι καθιερωμένη και κατανοητή από όλους στην αίθουσα η λέξη «ANKOP» (ANCHOR); (Πείτε την πριν ξεκινήσει η συνεδρία: «Η λέξη είναι ANKOP. Αν κάποιος την πει, όλα σταματούν αμέσως. Καμία ερώτηση. Ανασπυροφόρουμε. Ελέγχουμε την κατάσταση. Μετά αποφασίζουμε μαζί αν συνεχίζουμε»).
✓ Υπάρχει ένας προβοδνισμένος υποστηρικτικός άτομος – και αυτός δεν είναι ο καταλύτης – διαθέσιμος να κάθε με οποιονδήποτε χρειάζεται επαφή/γείωση (grounding); (Ο καταλύτης δεν μπορεί ταυτόχρονα να διευθύνει το σκηνικό και να κρατάει ένα άτομο σε κρίση).
✓ Έγνωσε ο καταλύτης ολόκληρο το module, συμπεριλαμβανομένων των τμημάτων ασφαλείας, πριν από αυτή τη συνεδρία; (Όχι μόνο το σενάριο – το πλήρες module).
✓ Θα τελειώσει η συνεδρία με την Θεραπευτική E táivactment (Healing Enactment) (Module 5); (Δεν είναι διαπραγματεύσιμο – η ομάδα πρέπει να ολοκληρώσει το τόξο από τον πόνο στην αποκατάσταση πριν το κλείσιμο).

Εάν κάποια από αυτά δεν μπορούν να επιβεβαιωθούν: πραγματοποιήστε μια τυπική συνάντηση με τη βιβλιοθήκη δραστηριοτήτων αντί αυτού. Το περιεχόμενο της ψυχοδραματικής εργασίας θα είναι πιο αποτελεσματικό – και ασφαλές – όταν οι συνθήκες είναι κατάλληλες.

-
-
-
-
-
-

3.3

Αντικατάσταση Γλώσσας — Τελική Επίθεση

Εφαρμόστε αυτές τις αντικαταστάσεις σε όλα τα υλικά των □□□ kingen

Αντικατάστησε αυτή τη φράση	Με αυτήν την ενημερωμένη έκδοση
Η βιολογία μπορεί να καταλαβθεί.	Η βιολογία μπορεί να καταλавиться καλύτερα από όσα μας είπαν.
Η βιολογική βάση χωρίς την οποία οι συμπεριφορικές παρεμβάσεις δεν μπορούν να διατηρηθούν	Μια βιολογική βάση υψηλής προτεραιότητας που κάνει τη συμπεριφορική εργασία σημαντικά πιο αποτελεσματική για πολλούς ανθρώπους
Υποχρεωτικό	Υψηλή προτεραιότητα — αξίζει να συζητηθεί με τον κλινικό σας.
Αυτό θα λειτουργήσει	Αυτό σχετίζεται με σημαντική βελτίωση για πολλούς ανθρώπους με αυτό το προφίλ — η ατομική απόκριση διαφέρει.
Πρέπει να κάνω Χ	Προτείνεται έντονα — τα στοιχεία υποστηρίζουν την προτεραιότητα αυτής
Το μοτίβο μπορεί να αλλάξει.	Το μοτίβο μπορεί να αλλάξει.
Επέστρεψε.	Επιστρέψε.

Ενότητα 4

Το Πλήρες Χάρτη Αρχείων

Κάθε έγγραφο στο σύστημα Kernel—ποιο είναι, πότε να χρησιμοποιηθεί

Το σύστημα Recovery Kernel αποτελείται από εννέα έγγραφα. Αυτή η ενότητα περιγράφει όλα αυτά τα έγγραφα — τι περιέχει το καθένα, πότε να χρησιμοποιηθεί και πώς συνδέονται μεταξύ τους.

Recovery_Kernel_COMPLETE.docx
ΤΙ ΕΙΝΑΙ: Το πλήρες κύριο βιβλίο — Έκδοση Σεντουριών. Βιολογία της εξάρτησης, γενετική αρχιτεκτονική, MTHFR/COMT/CYP450, νομικοκρίμακες μελέτες περίπτωσης, μείωση επιβαρύνσεων, πρωτόκολλο οξυτοκίνης, επιγενετικός χώρος παιχνιδιού, κλινικοί ανα referετικές πίνακες, πλαίσιο ενσωμάτωσης ΤΝ.
ΠΩΡΑΙΩΣΗ ΧΡΗΣΗΣ: Το θεμελιώδες κείμενο. Οι συμμετέχοντες το διαβάζουν καθώς υγλυβίζονται. Οι διευκολυντές διαβάζουν το Μέρος Ένα (Κεφάλαια 1–3) πριν ξεκινήσουν. Το Μέρος Τέσσερα (Προσύillus A) είναι η κλινική αναφορά που υποστηρίζει κάθε συνάντηση πρωτοκόλλων.
ΧΡΟΝΟΣ ΔΙΑΒΑΣΗΣ: Αυτορυθμιζόμενη ανάγνωση — δεν διαβάζεται δυνατά σε συναντήσεις.
ΣΕΛΙΔΕΣ: 2.059 παραγράφων — πλήρες βιβλίο

Recovery_Kernel_Meeting_System.docx
ΤΙ ΕΙΝΑΙ: Τέσσερα έγγραφα σε ένα: το πλήρες σενάριο συνάντρησης για τον διευκολυντή, το Σύστημα Πλοήγησης Πρωτοκόλλων (πίνακας συμπτωμάτων + τρεις διαδρομές + πλήρης βιβλιοθήκη πρωτοκόλλων), η Κάρτα Συμμετέχοντα και το Βασικό Δοχείο των 12 Συνάντησεων.
ΠΩΡΑΙΟ ΧΡ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ: Σε κάθε τακτική συνάντηση. Το σενάριο του διευκολυντή διαβάζεται απευθείας. Το σύστημα πλοήγησης χρησιμοποιείται μεταξύ των συναντήσεων για την κατανομή πρωτοκόλλων. Η κάρτα συμμετέχοντα εκτυπώνεται και παραδίδεται σε κάθε νέο συμμετέχοντα.
ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 60–90 λεπτά ανά συνάντηση
ΣΕΛΙΕΣ: 577 παραγράφων

Rituale Εισαγωγής «Kernel».docx

ΤΟ ΤΙ ΕΙΝΑΙ: Το πλήρες σταθερό format εισαγωγής — τέσσερις προτάσεις ανά συμμετέχοντα (όνομα, τύπος, ενθουσιασμοί, στον οποίο εργάζεται), όλες οι έξι ομάδες απαντήσεων τύπου εγκεφάλου, η Κάρτα Τύπου για τους νέους συμμετέχοντες, τέσσερα παραδείγματα εφαρμογής και ενημερωμένος πίνακας ροής συναντήσεων.

ΠΩΡΑ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΤΕΤΑΙ: Σε κάθε συνάντηση, κάθε συμμετέχοντα. Η Κάρτα Τύπου εκτυπώνεται και παραδίδεται στην είσοδο. Τα τέσσερα παραδείγματα εφαρμογής διαβάζονται από τον συντονιστή πριν από την πρώτη συνεδρία για να κατανοηθεί το format.

ΧΡΟΝΟΣ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗΣ: Ενσωματωμένο σε κάθε συνάντηση — 15–20 λεπτά του τυπικού format.

ΣΕΛΙΕΣ: 282 παραγράφων.

Kernel_Activity_Library.docx
ΤΙ ΠΡΟΣΤΕΙΡΕΙ: 50 δραστηριότητες σε 6 κατηγορίες (Υψηλή Ενέργεια/Πλεήчник, Εδάφιο/Ευφορικός, Σύνδεση, Ενεργοποίηση Μηυμάτων, Αντικατάσταση Ντοπαμίνης, Εξωτερικό Περιβάλλον). Κάθε μία περιλαμβάνει χρόνο, απαιτήσεις χώρου, επίπεδο ενέργειας, οδηγίες εφαρμογής (script) και εξήγηση του νευροχημικού μηχανισμού. Πίνακας مطابقة αναφοράς.
ΠΟΤΕ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΑΓΩΘΕΙ: Μια δραστηριότητα ανά συνάντηση — κατά τη μετάβαση μεταξύ φάσεων ή ως έναρξη της Φάσης 3. Ο διευκολυντής διαβάζει την ενέργεια της αίθουσας και επιλέγει ανάλογα χρησιμοποιώντας τον πίνακα αναφοράς.
ΧΡΟΝΟΣ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗΣ: 3–20 λεπτά ανάλογα με τη δραστηριότητα.
ΣΕΛΙΕΣ: 262 παραγράφων.

Kernel_Psychodrama.docx
ΤΙ ΕΙΝΑΙ: Πέντε μονάδες: Τήρτωμα Αντικειμένου (μικρή βούλτα/αντικαταστάσεις ουσίας), Μίμηση Στίγmas (πρόσωπο με χρήση meth → θεραπεία), Αποδόμηση Κλισέ (χαριτογράφημα και ξεχασμός / Γυαλιστερή Επιστολή), Το Μέγα Δράμα (πλήρες δράμα με κάρτες ρόλων και τέσσερις σκηνές), Δράμα Θεραπευτικής Εκτέλεσης (πάντα τελευταίο). Πλήρες πρόγραμμα συνεδρίας 90 λεπτών.
ΠΩΤΕ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΕΙ: Μόλις μία φορά τον μήνα το πολύ — περιεχόμενο υψηλής ενεργοποίησης. Μην πραγματοποιήσετε Το Μέγα Δράμα πριν από 4–6

κανονικές συναντήσεις για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης. Τερματίστε πάντα με το Δράμα Θεραπευτικής Εκτέλεσης. Το τσεκλίστ για την ετοιμότητα στο Ενότητα 3 αυτού του ε□□ πρέπει να επιβεβαιώνεται πριν από κάθε συνεδρία.
ΧΡΟΝΟΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ: 90 λεπτά για το πλήρες τόξο — οι μεμονωμένες μονάδες 15–25 λεπτά η καθεμία.
ΣΕΛΙΔΕΣ: 354 απορρήματα (πραγράμματα).

Kernel_Δημιουργική_Συνάντηση.docx
ΤΙ ΕΙΝΑΙ: Η πλήρης δημιουργική συνεδιάστρια: Τμήμα Ενθουσιασμού (τρεις γύρες thuần επιβεβαίωσης), Τελετουργικό Μνήμης (λέξεις → πρόταση → ανήκει σε αυτή τη συνάντηση), Γύρος Θεραπείας Μουσικής, Συνδιάσκεψη Κультуры (αγαπημένα, συζήτηση για μπύρα, ιστορία της Coca-Cola, το πλαίσιο έχει σημασία), Συνάντηση Σεναριογράφου (γράφοντας και/ή παρουσιάζοντας), Καταθεματική Αντικατάσταση Ρόλων (πλήθος βάθος, επίπεδο προέλευσης), Αλυσίδα Κατανομής Πρωτοκόλλων, Τελικός Ενθουσιασμός. Παράρτημα για μυστικά και αποφυγή.
ΠΌΤΕ ΧΡΗΜΟΠΟΙΕΤΕΙ: Μία φορά το μήνα — το δημιουργικό συμπλήρωμα της συνεδιάστριας ψυχοδραματικής συνεδρίας. Μπορεί να πραγματοποιηθεί τον ίδιο μήνα με το ψυχοδράμα για ομάδες που θέλουν πλήρες βάθος, ή να εναλλάσσεται μήνα με μήνα.
ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 120 λεπτά
ΣΕΛΙΔΕΣ: 477 παράγραφοι

Kernel_Playwright_Scripts.docx
ΤΙ ΕΙΝΑΙ: Ε□ ολοκληρωμένα έργα διάρκειας 15 λεπτών για το μπλοκ συνεδρίας για συγγραφέα: Η Τελευταία Συνομιλία, Η Συνέντευξη Εργασίας, Το Μουσείο των Επιλογών, Η Γιορτή, Η Παράδοση, Η Απόφαση (με τον Δημόσιο Υπεзащитία που δεν νοιάζεται), Η Επιστολή (η ουσία γράφει πίσω). Κάθε ένα περιλαμβάνει κάρτες ρόλων, πλήρες σενάριο, σημερογραφήματα δράσης (beat markers) και ερωτήσεις αναθεώρησης.
ΠΩΤΕ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΤΕΤΑΙ: Κατά τη διάρκεια του μπλοκ συνεδρίας για συγγραφέα κατά την Κ℘ατική Συνεδρία. Ο συντονιστής παρουσιάζει 2–3 επιλογές και η ομάδα επιλέγει. Εναλλακτικά, ο συντονιστής επιλέγει ένα βάσει των αναγκών της ομάδας για αυτή την συνεδρία.
ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 15 λεπτά ανά έργο — 20 λεπτά με προετοιμασία και αναθεώρηση
ΣΕΛΙΔΕΣ: 1.003 παράγραφοι

Kernel_Facilitator_Guide.docx [ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΓΓΡΑΦΕΙΟ]
ΤΙ ΕΙΝΑΙ: Ο ενιαίος οδηγός γρήγορης εκκίνησης: για τι είναι και για τι δεν είναι αυτό το σύστημα, λεξικό επιπέδων αποδείξεων, ενημερωμένος τελετουργικός αποχαιρετισμός και γλωσσική επανεξέταση, πλήρης χάρτης αρχείων, λίστα ελέγχου για την πρώτη συνάντηση, σχέδιο εφαρμογής για 12 εβδομάδες και βιβλιογραφικό ευρετήριο.
ΠΟΤΕ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΕΤΕ: Πριν την πρώτη σας συνάντηση. Κρατάτε το μαζί σας κατά τις πρώτες συνεδρίες. Το σχέδιο εφαρμογής 12 εβδομάδων είναι η πρακτική σειρά για την έναρξη μιας νέας ομάδας.
ΧΡΟΝΟΣ ΧΡΗΣΗΣ: Ανα referεν □□/Επωφελές έγγραφο — δεν χρησιμοποιείται στις συνάντηση.
ΣΕΛΙΕΣ: Αυτό το έγγραφο

Ενότητα 5

Ελέγχος Πρώτης Συνάντησης

Όλα όσα χρειάζεσαι—κανένα που δεν χρειάζεσαι

Πριν φτάσουν οι άνθρωποι
Διαβάστε το σενάριο του Πλαισίου Συνάντησης (Recovery_Kernel_Meeting_System.docx) από την αρχή μέχρι το τέλος — τουλάχιστον μία φορά δυνατά
Διαβάστε το έγγραφο Τελετουργικό Εισαγωγής — ιδιαίτερα τα τέσσερα εργασιακά παραδείγματα ώστε να μπορείτε να μοντελοποιήσετε το πλαίσιο φυσικά
Εκτυπώστε την Κάρτα Συμμετοχής — μία ανά αναμενόμενο συμμετέχοντα συν 5 επιπλέον
Εκτυπώστε την Κάρτα Τύπου — μία ανά αναμενόμενο συμμετέχοντα συν 5 επιπλέον
Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει νερό — το τελετουργικό έναρξης το απαιτεί
Τα έχετε ένα σημειωματάριο και στυλό για τη καταγραφή της πρότασης του Τελετουργικού Μνήμης και κάθε «μία πρά rzecz» του ατόμου
Επιλέξτε μια Πρόταση Έναρξης από τη λίστα περιστροφής στο Πλαίσιο Συνάντησης
Επιλέξτε μια δραστηριότητα από τη Βιβλιοθήκη Δραστηριοτήτων που να ταιριάζει με το επίπεδο ενέργειας που αναμένετε — Συγχρονισμός Αναπνοής για μια πιθανώς αγχωμένη ομάδα, Βάλεμα Ονομάτων για μια πιθανώς ενεργητική
Γνωρίζετε τον αριθμό 988 και να είναι ορατός κάπου στο δωμάτιο

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Τα Τρία Πράγματα που Πρέπει να Συμβουν σε κάθε Πρώτη Συνάντηση

Κάθε άτομο στην αίθουσα πρέπει να μιλήσει τουλάχιστον μία φορά — ακόμα κι αν πρόκειται μόνο για το όνομά του. Κανείς δεν πρέπει να φύγει από μια πρώτη συνάντηση χωρίς να έχει ακουγηθεί. Το τελετουργικό γνωριμίας εξασφαλίζει αυτό αν το εκτελέσετε πλήρως.

Το τελετουργικό αποχαιρετισμού πρέπει να ειπωθεί — ακόμα κι αν νιώθεται άβολο την πρώτη φορά. Το τελετουργικό γίνεται □□□□ ο μέσω της επανάληψης. Η

πρώτη φορά είναι πάντα άβολη. Παρ' όλα αυτά, κάντε το.

Τουλάχιστον ένα άτομο πρέπει να φύγει με κάτι συγκεκριμένο — την Κάρτα Συμμετοχής με το «ένα πράγμα» τους γραμμένο πάνω της, ένα πρωτόκολλο που τους ανατέθηκε, ή την Κάρτα Τύπου αν ανακαλύψουν τον τύπο τους σήμερα το βράδυ. Κάτι φυσικό που τους ανήκει από αυτή τη συνάντηση.

-
-
-

Τι να ΜΗ κάνετε στην Πρώτη Συνάντηση
Μην εξηγήσετε τη πλήρη επιστήμη του Kernel στην πρώτη συνάντηση — αυτό είναι για το κύριο βιβλίο· στη συνάντηση, εξασκηθείτε· ας έρθει η κατανόηση από την εμπειρία
Μην χρησιμοποιήσετε λεξιλόγια MTHFR, COMT, CYP450 ή φαρμακογονιδιομικής μέχρι τουλάχιστον τη 3η συνάντηση — χρησιμοποιήστε απλή γλώσσα (Warrior, Worrier, depleted supply line) μέχρι η ομάδα να ζητήσει τους τεχνικούς όρους
Μην διεξάγετε το module του ψυχοδραματικού παιχνιδιού στην πρώτη συνάντηση — ούτε στη δεύτερη — ούτε και στη τρίτη
Μην απαιτείτε από κανέναν να συμμετάσχει σε οποιαδήποτε δραστηριότητα — το μαρτυκάρισμα είναι πλήρης συμμετοχή· η πρόσκληση πρέπει να είναι γνήσια
Μην γεμίζετε κάθε σιωπή — η σιωπή είναι να κάνεις κάτι· αφήστε το να δουλέψει

-
-
-
-
-

Ενότητα 6

Ο 12 Εβδομαδιαίος Σχέδιο Εφαρμογής

Πρακτική διαδικασία εκκίνησης για μια νέα ομάδα

Αυτό το σχέδιο υποθέτει εβδομαδιαίες συναντήσεις διάρκειας 60–90 λεπτών. Προσαρμόστε τον χρόνο στις ανάγκες της ομάδας σας — κάποιες ομάδες θα προχωρήσουν πιο γρήγορα στο πρόγραμμα πρωτοκόλλων· κάποιες θα χρειαστούν περισσότερο χρόνο στις θεμελιώδεις συναντήσεις. Το σχέδιο είναι ένας οδηγός, όχι ένα σενάριο.

Εβδομάδα	Τύπος Συνάντησης	Πρωτόκολλο / Εστίαση	Εισαγωγή νέων στοιχείων
ένα	Προτυπική συνάντηση	Πρωτόκολλο 01 — Εκτακτικός Τριαρισμός (το πάτωμα)	Μορφή συνάντησης, Τελετή εισαγωγής, Κάρτες τύπων, Τελετή κλεισίματος, Κάρτα συμμετέχοντα
δύο	Τακτική συνάντηση	Πρωτόκολλο 17 — Δομή του Ύπνου	Δραστηριότητα: Συγχρονισμός Αναπνοής. Κατέγραψε το Πρωτόκολλο 18 σε έναν συμμετέχοντα για την 3η εβδομάδα.
τρία	Προτυπική συνάντηση	Πρωτόκολλο 18 — Διατροφικό Σκελετοπλαίσιο	Πρώτη αναφορά εκτέλεσης πρωτοκόλλου. Δραστηριότητα: Ξεκίνησε το/να.
4	Υποστηρικτική συνάντηση	Πρωτόκολλο 20 — Η Χαρτογραφία της Επιθυμίας	Δραστηριότητα: 30 Κύκλους (ενεργοποίηση εγκεφάλου). Κατέθεσε το Πρωτόκολλο 16 για την Εβδομάδα 5.
5	Συνεδρίαση επιπέδου tiêu chuẩn	Πρωτόκολλο 16 — Αλγόριθμος Απομόνωσης	Πρώτο βήμα στην Παγκόσμια Άσκηση (Τρεις Στήλες). Εισαγωγή του Δείκτη Συμπτωμάτων.
έξι	Τακτική συνάντηση	Πρωτόκολλο 10 — Αρχιτεκτονική της Ντοπαμίνης	Δραστηριότητα: Κύκλος Γιορτής. Η ομάδα είναι πλέον αρκετά σταθερή για να πάει πιο βαθιά.
ΜΑΥΟΣ 2	Συν	Μουσικοθερα	Πρώτη δημιουργική συνεδρία.

ΑΝΟΙΚΤΟ	δημιουργική Στιγμή	πεία + Ριτούαλ Μνήμης + Σεσάνς με Δραματουργό (Επιλογή Α — γραφή και performance στην ίδια συνάντηση)	Ξεκινήστε με τη Συνέντευξη ή την Τελευταία Συνομιλία. Χωρίς ψυχοδράμα ακόμα.
7	Προεδρική Συνάντηση	Πρωτόκολλο 03 — Ηχητική Αρχιτεκτονική	Δραστηριότητα: Το Βόμβο. Ο ήχος ως φάρμακο—εμπειρία και εξήγηση.
οκτώ	Συνε meeting	Πρωτόκολλο 07 — Νευροπλαστικότητα	Δραστηριότητα: Παιχνίδι Αντιλόγων. Ο εγκέφαλος αναδιαμορφώνεται μέσω της πρόκλησης.
9	Υποτυπική συνάντηση	Πρωτόκολλο 22 — Δυναμική του Οικογενειακού Συστήματος	Δραστηριότητα: Κίνηση Καθρέφτη. Αυτό το πρωτόκολλο συχνά αποκαλύπτει τα πιο βαθιά.
δέκα	Πτυχή συνάντηση	Πρωτόκολλο 21 — Φορένσικες Μελέτες Επανεκκλίσεων	Δραστηριότητα: Story Spine. Ανάλυση χωρίς ντροπή.
εδέκα	Συνάντηση απο πτυχή	Πρωτόκολλο 25 — Πνευματικός Αγνωστικισμός	Δραστηριότητα: Παράλληλη Εργασία. Δημιουργία Σημασίας χωρίς θρησκεία.
ΜΗΝΥ ΜΗΝΥ	Σ□□ Ψυχοδραματικής Θεραπείας (πρώτο)	Μόνο η Μονάδα 1 — Το Τελετουργικό του Αντικειμένου	Πρώτη συνεδρία ψυχοδράμας. Μόνο τελετουργικό αντικείμενο. Πάντα να κλείνει με την Enactment Θεραπείας. Μην επιχειρήσετε Τη Στήλη μέχρι τουλάχιστον τον 4ο μήνα.
12	Προτυπική συνάντηση — Ανασκόπηση	Πρωτόκολλο 06 — Αξιολόγηση Φαινοτύπου	Η γενετική πίσω από τις τελευταίες 11 συναντήσεις. Τώρα καταλαβαίνουν τον τύπο τους μέσω της εμπειρίας, και όχι μόνο μέσω της περιγραφής.

Μέρος 7

Ενδεκς Διασταυρούμενων Αναφορών

Όταν ένα θέμα συσκέψεως σχετίζεται με το κύριο βιβλίο — πού να το βρείτε

Κάθε συνέλευση πρωτοκόλλου συνδέεται με συγκεκριμένα κεφάλαια στο κύριο βιβλίο. Αυτός ο πίνακας περιεχομένων λέει στους συμμετέχοντες πού να βρουν τη βαθύτερη επιστήμη πίσω από αυτό που βίωσαν στη συνέλευση.

Θέμα Συνεδρίασης	Αριθμός πρωτοκόλλου	Κύριος Αναφοράς Βιβλίου
Γιατί η βούληση δεν αρκεί	P01, P06	Μέρος Ένα — Κεφάλαιο 1: Γιατί η βούληση δεν αρκεί
MTHFR — η γραμμή της πάροχης	Π06, Π18	Μέρος Ένα — Κεφάλαιο 2: Το Σύστημα Εφοδιασμού
Πολεμιστής έναντι του Ανθυπολητικού — COMT	P06, P10, P19	Μέρος Ένα — Κεφάλαιο 3: Το Σύστημα Καθάρισμας
CYP450 — μεταβολισμός φαρμάκων	Π13, Π14	Μέρος Δύο — Κεφάλαιο 4: Το Σύστημα Επεξεργασίας
Εξαντλημένος Ανησυχător / Υποστιμισμένος Πλεματοναύτης	P06, P10	Μέρος Δύο — Κεφάλαιο 5: Όταν Συγκρούονται τα Συστήματα
Οι εγκληματολογικές μελέτες περιπτώσεων	P21	Μέρος Δύο — Εισαγωγή και Όλα τα Αρχεία Περιπτώσεων
Μείωση της βλάβης + συνδυαστικά κινδύνε (Or, depending on context, "Συνδυαστικά κίνδυνοι με τη μείωση της βλάβης" which	P01, P35S	Μέρος Τρίτο — Κεφάλαιο 7: Μείωση Ζημίας

is more descriptive, but "Μείωση της βλάβης + συνδυαστικά κινδύνε" follows the structure of the source text more closely.)		
Οξυτοκίνη + άξονας ΥΠΑ	Σελίδα 27, σελίδα 34	Μέρος Τρία — Κεφάλαιο 8: Το Πρωτόκολλο της Οξυτοκίνηης
ΕπΙΓενετική δραστηριότητα eşάρισμα	Π19, Π29	Μέρος Τρίτο — Κεφάλαιο 9: Το Επγενετικό Παιχνιδιάριο
Πίνακες αλληλεπιδράσεων φαρμάκων	P13, P14, P37	Μέρος Τέσσερις — Παράρτημα Α: Πίνακες Κλινικής Αναφοράς
Ενσωμάτωση τεχνητής νοημοσύνης για αποκατάσταση	P43	Μέρος Τέσσερα — Παρεκπόνημα Β: Πλαίσιο Ενσωμάτωσης Τεχνητής Νοημοσύνης
Επίπεδα αποδεικτικών στοιχείων για οποιοδήποτε πρωτόκολλο	Κοποδήποτε	Η Ενότητα 2 αυτού του Οδηγού Διευκολυντή και το Λεξικό Επιπέδων Απόδειξης του Κύριου Βιβλίου
Για ποιον είναι αυτό το σύστημα	Οποιοδήποτε	Ενότητα 1 του Οδηγού Διευκολυντή και του κύριου βιβλίου: Ενότητα "Για ποιον είναι".

Η Συνοπτική Περίληψη Ολόκληρου του Συστήματος
Το κύριο βιβλίο εξηγεί γιατί λειτουργεί ο εγκέφαλός σας με αυτόν τον τρόπο. Το σύστημα συναντήσεων σας δίνει ένα χώρο για να εξασκηθείτε τι να κάνετε για αυτό. Τα πρωτόκολλα είναι οι συγκεκριμένες παρεμβάσεις που ταιριάζουν στη συγκεκριμένη βιολογία σας. Οι δραστηριότητες, ο ψυχοδραμα, η δημιουργική συνεδρία και τα παιχνίδια μετατρέπουν την πρακτική σε ενσαρκωμένη εμπειρία. Το εγχειρίδιο του διευκολυντή είναι ο χάρτης. Η εργασία είναι δική σας.

Η βιολογία μπορεί να κατανοηθεί καλύτερα από όσα μας είπαν.
Το μοτίβο μπορεί να αλλάξει.

Η δουλειά είναι αληθινή και η δουλειά αξίζει να γίνει.
Έλα πίσω.

Έκδοσε βάσει Creative Commons CC0-1.0 — Δημόσιο Πεδίο
github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel